

## 【22\_327思考系メルマガ】いいトレードは疲れる？

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

皆さんは、トレード(デモトレードでも、リアルトレードでも)で

エントリーして、決済した後ってどんな感じですか？

「今回は勝ててうれしかった(逆に負けて口惜しい)」とか、大なり小なり感情の動きがあるのが普通かと思います。

僕はどうかというと、勝とうが負けようが、はたまた引き分けようが

1回のトレードが終わった後は すごく疲れた という感覚になります。

これは、僕がそれなりにロットを張ってトレードをしているから

という理由もゼロではありませんが、その背景にはもっと大きな理由があります。

┌  
└─┬─  
■ トレードの根底は、人間の「本能」との戦いでもある

前にもメルマガで言及したことがあります。相場と対峙するというのは

『先が読めない不確実性』との戦いであり、常に自分がどう思うかは関係なく

『確率論、統計論で戦う』ことが求められます。

ですが、人間の脳の基本的な構造として、「未知のモノを恐れる」ようにプログラムされています。

自然界においては身に降りかかる危険を侵さないようにするための仕組みとも言えますね。

ですから、基本的に人間は「先の見えないリスクを怖がる」ようにできているのです。

ですが、実際この本能的行動は相場において非常に厄介な存在です。

リスクを回避しようとする行動が、逆にトレードにおいては『勝ちから遠ざかる行動』に繋がりがやすいからです。

リスクというと「ロスカット」がその代表格ですが、それを回避しようとする行動の一例を挙げると

- ・勝てる手法を探して右往左往すること
- ・無計画なナンピン
- ・ストップを先延ばしにする(もしくは設定もしていない)こと

代表的なものはこんなところでしょうか。

これらのような「先が分からない不安・恐怖心」に振り回されない為に、トレードには『自分で明確に決めたルールを決め、厳守する事』が求められます。

しかし実際、これを厳密に実践しきれる人は非常に少ないのが現実です。

それは、この行動が先にも言った通り、ヒトとしての本能に逆らうものであり、認知的なストレスが極めて大きいからです。

とはいえ、検証とテストを踏まえた訓練を繰り返せば、できないことはありません。

実際、それができるようになった人は、僕の周りの人も勝てるようになっていますからね。

ただ、こういったトレードをひとつひとつ丁寧にやっていくと『非常に疲れる』わけです。

▼参考、過去のツイート▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1570225424659288064?s=20&t=0d75EMqwuEnH6iCuE95WdQ>

大分前にツイートしたのを思い出したので引用してきましたが

相場がどんな状況であろうと、周りがどんなトレードをしようとして、それらが自分のトレードに影響を及ぼすことがあってはいけません。

そうしないための『型』ですからね。

ですが、その心の小さな揺らぎを感じて、それを均しつつ

いつも決まったこと『だけ』を行うように自分を律して、1つのトレードに最大限の集中力を注ぐというのは、認知的ストレスとの戦いとなるので非常に疲れる行為です。

ですが、そこまでやり切りながら勝ち負けの結果を積み重ねた先に、ようやく『トータルで勝つトレードの結果』が残るのです。

トレードという仕事は、一見するとただ買うか売るかを決めて、注文ボタンを押すだけなのですがその背後にあるモノが非常に複雑なのは、皆さんもご存知のとおりですよ。

自分にとって良い仕事(トレード)をした時は、その結果にかかわらず 疲れる。

ですが、その『今日もいい仕事をしたなあ』と思えるような、そんなトレードを毎日できるように心がけて行きたいですね。